

しっかり

朝ごはんを食べよう!

～レシピ編～

●手早く用意するポイント

ポイント1

下ごしらえで手間いらず
(前夜に下処理を)

ポイント2

調理しなくていいものを用意
(切らずに使える食材、残り物、常備菜の活用を)

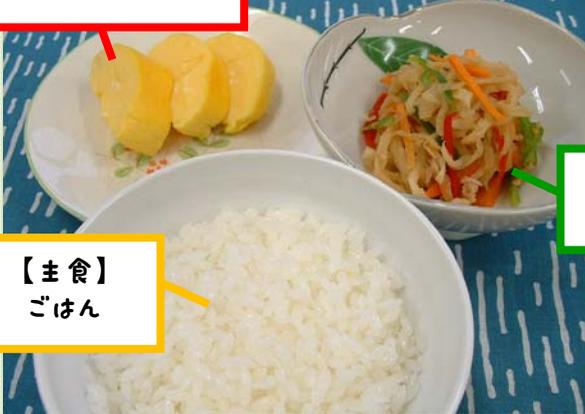
ポイント3

パターンを決めて悩まない
(我が家の“定番朝ごはんメニュー”を決めよう!)

～簡単!バランス朝ごはん～

【主菜】

レンジでたまご焼き



【主食】

ごはん

【副菜】

ち干し大根のサラダ

【副菜】

野菜たっぷりカップ
スープ

【主食/主菜】

納豆トースト



【主菜】

お皿一つで簡単調理



レンジで卵焼き

味付けを変えればオムレツに！
具材を入れてアレンジしても…

材料 4人分

卵	4個
砂糖	大さじ2
塩	少々

形は筒状やオムレツの形に整えて！
具材を入れてアレンジしても…
(マヨネーズを入れるとふわふわオムレツに)

作り方

- ① 卵が溶きほぐれる深さの皿の上に、皿より大きめにラップを敷く。
 - ② ①に卵2個を割り入れ、ラップを傷つけないように泡だて器やスプーンなどで浮かせるようにしてかき混ぜて溶く。砂糖(1/2量)と塩(1/2量)を加えてさらに混ぜる。
 - ③ ②をふたをせずに電子レンジ(500W)で1分半～2分程度加熱する。(途中でかき混ぜると加熱むらを防げる。)加熱後、敷いていたラップで素早く形を整える。
 - ④ 約1分後にラップからはずし、皿にのせる。(残りの卵も同様に加熱する)
- ※加熱中は卵が驚くほど膨らむ。加熱しすぎると卵の色が悪くなることもある。加熱後は熱いのでやけどしないように注意。
※加熱時間は電子レンジにより調節を。

【主食/主菜】

意外においしい



納豆トースト

定番朝ごはんコンテストで食パンに
納豆の組み合わせが上位に！

材料 4人分

食パン	4枚
納豆	4パック
スライスチーズ	4枚
＝お好みで＝	
ピーマン	1個
パプリカ	1/4個

作り方

- ① 納豆は添付のたれで混ぜておく。
 - ② ピーマンは輪切り、パプリカは細切りにする。
 - ③ 食パンに①のをせ、その上にチーズを置き、飾りに②のをのせる。
 - ④ ③をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ※納豆とチーズだけでもおいしい。

チーズの上にマヨネーズをかけて焼いたり、食パンにバターを塗ってもよい。

ツナ缶、サバ水煮缶、ハム、ケチャップなどの活用も！

【副菜】

切干し大根はサラダも相性◎



作り方

- ① 切干し大根は洗って熱湯に5分漬けて戻し、絞る。(長い場合は切る)
 - ② にんじんは千切り、ピーマンとパプリカは細切りにする。
 - ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、①②とツナを和える。
- ※ツナを入れない場合は、ごま油を入れてもよい。

切干し大根のサラダ

切干し大根で、切る手間を省略!

材料 4人分

切干し大根	1袋 (35g)	
にんじん	30g (1/4本)	
ピーマン	1/2個	
パプリカ	1/4個	
ツナ缶(缶汁含む)	小1/2缶	
A	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2

彩りに手軽に使える貝割れ大根やミニトマトなどの野菜を活用しても!

千ん! するだけ



玉ねぎ まるごと千ん

玉ねぎの甘みがくせになる

材料 4人分

玉ねぎ	小2個 (340g)
塩	少々
ポン酢	大さじ2



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて両端を切り、塩ひとつまみを全体にまぶす。
 - ② ①をラップに包み、電子レンジ(500W)で6分加熱する。(1個当たり)
 - ③ 器に盛り、ポン酢をかける。(半分に切ると食べやすい。)
- ※加熱時間は電子レンジにより調節を。

シャカシャカしてね♪



シャカシャカ きゃべつ

ふた付き容器に入れて振るだけ!

材料 4人分

きゃべつ	300g (1/4個)
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2



作り方

- ① きゃべつは千切りにする。(洗ったきゃべつは水気を切るとよい)
 - ② 大きめのふた付きの容器に①と塩、オリーブオイルを入れてふたをし、シャカシャカと容器を振って全体を混ぜる。
- ※はし等でかき混ぜると水分が余分に出てしまうので注意。

カット野菜やビニール袋の活用も!

【副菜】

サッパリおいしい



作り方

- ① 人参は千切りし、塩をまぶしておく。
- ② Aの調味料を合わせてよく混ぜる。
- ③ ①を軽く絞り、②で和える。しばらく置いてなじませるとよい。

にんじんサラダ

ピーラーやスライサーなどを利用して

材料 4人分

にんじん	300g (大1本)
塩	小さじ1/2
A	レモン汁 (又は酢) 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	サラダ油 大さじ1
	こしょう 少々

野菜は前夜に下ごしらえ



作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは細く切る。
- ② 鍋に湯と①の野菜とソーセージを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にレタスをちぎって入れ、カップスープの素を振り入れて火を止める。

※ソーセージを入れると一品で主菜と副菜がとれる。

主菜が他にある場合はソーセージは入れなくてよい。

※野菜はレタスやキャベツをちぎって入れただけでも。

野菜たっぷりカップスープ

カップスープの素で簡単味付け

材料 4人分

湯	3カップ
玉ねぎ	120g (1/2個)
にんじん	50g
ピーマン	1個
レタス	120g
ソーセージ	8本
カップスープの素 (コンソメ味)	2人分

切らずに使えるもやし、ミックスペジダブルなどの市販や手作りの冷凍野菜、素材缶を活用しても!

このレシピを作った!

鶴見区食生活等改善推進員 (愛称:ヘルスメイト) とは…

～私達の健康は 私達の手で～

横浜市鶴見福祉保健センターで実施する食生活等改善推進員セミナーを修了した方が、身近な地域で食の大切さなどを伝える活動をしています。

ボランティアとして活動する自主的な団体で、全国的に組織されています。

問合せ:横浜市鶴見福祉保健センター

福祉保健課 健康づくり係

TEL: 045-510-1827